

Institut für Klinische Chemie und Pathobiochemie (Direktor: Prof. Dr. med. Berend Isermann), Otto-von-Guericke Universität Magdeburg

# Das telemedizinische ABC-Programm zur Gewichtsreduktion als Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung

A. Blaik, S. Westphal, C. Luley

(eingegangen am 27.12.2011, angenommen am 23.04.2012)

## Abstract/Zusammenfassung

### The telemedical ABC programme for weight loss as a means of occupational health promotion

**Introduction and aim:** Workplace health promotion is a common strategy used to enhance fitness for work. Due to the increasing prevalence of overweight and obesity new strategies are needed to prevent this development. We therefore evaluated the usefulness and the efficacy of the "Active Body Control (ABC) Programme" for weight reduction as a measure of workplace health promotion.

**Methods and participants:** The ABC programme for weight reduction was applied for 3 months to 36 employees of the "Wasser- und Schifffahrtsamt Schweinfurt". Core elements of the programme are a single, 3-hour instruction concerning the "Magdeburg dual diet", the continuous telemonitoring of physical activity, the regular data transfer to the carer, and weekly letters to the employees to inform and motivate them.

**Results:** 32 out of 36 employees had a BMI > 25 kg/m<sup>2</sup>. Eleven of the latter participated for 90 days and reduced their mean weight by 8.8 kg. 21 employees participated for 75 days and had a mean weight loss of 5.2 kg. Concomitantly, significant improvements in blood glucose, LDL-cholesterol and diastolic blood pressure were observed.

**Conclusion:** The ABC programme proved to be a useful and effective measure in workplace health promotion. Because it is a telemedical procedure, time requirements are relatively low for the company, the participants and the carers.

**Keywords:** ABC-Programme – workplace health promotion – overweight – weight loss

### Das telemedizinische ABC-Programm zur Gewichtsreduktion als Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung

**Einleitung und Ziel:** Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) dienen auch der Erhaltung der Erwerbsfähigkeit. Die steigenden Prävalenzen von Übergewicht und Adipositas machen neue Strategien zu ihrer Bekämpfung erforderlich. Wir untersuchten daher die Eignung und Wirksamkeit des telemedizinischen „Active Body Control (ABC)-Programms“ zur Gewichtsreduktion als BGF-Maßnahme.

**Methoden und Teilnehmer:** Das „ABC-Programm“ zur Gewichtsreduktion wurde für 3 Monate im Wasser- und Schifffahrtsamt Schweinfurt bei n = 36 Beschäftigten angewendet. Kernelemente des Programms sind

die einmalige, dreistündige Schulung zur „Magdeburger dualen Diät“, das kontinuierliche Telemonitoring der körperlichen Aktivität, die regelmäßige Datenübertragung an den Betreuer und wöchentliche Betreuungsbriefe zur Information und Motivation der Teilnehmer.

**Ergebnisse:** 32 der 36 WSA-Beschäftigten hatten einen BMI > 25 kg/m<sup>2</sup>. Von diesen nahmen 11 Teilnehmer 90 Tage teil und reduzierten ihr Gewicht im Mittel um 8,8 kg. 21 Teilnehmer wurden 75 Tage lang betreut und nahmen 5,2 kg ab. Unter dieser Gewichtsreduktion sanken Blutzucker, LDL-Cholesterin und diastolischer Blutdruck signifikant.

**Schlussfolgerung:** Das ABC-Programm erwies sich als geeignete und wirksame Maßnahme in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Als telemedizinisches Verfahren erfordert das Programm einen relativ niedrigen Zeitaufwand für das Unternehmen, die Teilnehmer und den Betreuer.

**Stichworte:** ABC-Programm – betriebliche Gesundheitsförderung – Übergewicht – Gewichtsreduktion

Arbeitsmed Sozialmed Umweltmed 2012; 47: 407–411

## ► Einleitung

Die mit Übergewicht assoziierte Morbidität und die dadurch bedingte Mortalität steigen stetig an. Dies ist nicht nur für Betroffene problematisch, sondern hat auch gesellschaftlich-soziale Folgen. Etwa ein Fünftel aller Gesundheitsausgaben der Industrieländer sind auf Übergewicht und Adi-

positas zurückzuführen (Withrow 2011). Gesundheitsökonomisch entstehen direkte Kosten durch die medizinische Versorgung und indirekte Kosten durch den volkswirtschaftlichen Produktionsausfall. Auch auf Betriebsebene können Adipositas-assoziierte Kosten und Einschränkungen der Einsetzbarkeit von Arbeitnehmern von großer Bedeutung sein.

Wie aber kann die Erwerbsfähigkeit erhalten werden? Präventiv können hierfür Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) angewandt werden. Sowohl für Arbeitgeber als auch für Beschäftigte bieten diese Maßnahmen Vorteile. Der Beschäftigte verbessert seinen Gesundheitszustand und damit seine Lebensqualität. Der Arbeitgeber sichert die